



Pesto de fanes

Ingrédients

Pour l'apéro en tartine ou pour saucer les pâtes

- 40g de feuilles ou fanes de légumes
- 10 cl d'huile d'olive
- 40g de poudre d'amande
- 40g de parmesan comté ! râpé
- 1 pincée de sel
- 2 gousses d'ail



Préparation

1. Rincez les feuilles ou les fanes.
2. Faites blanchir 2 min dans l'eau bouillante.
3. Rincez avec de l'eau froide pour stopper la cuisson.
4. Dans un mixeur, mettez les ingrédients dans cet ordre :
 - ✓ Huile d'olive
 - ✓ Feuilles/fanes
 - ✓ Poudre d'amande
 - ✓ Comté
 - ✓ Sel
 - ✓ Ail
5. Mixez à vitesse moyenne jusqu'à obtenir la consistance d'un pesto.
6. C'est prêt à être dégusté !



Galettes de légumes à l'indienne

Ingrédients

Pour une vingtaine de galettes

- 200g de petits flocons d'avoine
- 100g de lentilles (corail de préférence)
- 100g de blancs de poireaux coupés finement
- 60g de farine de riz (ou autre)
- 50cl de lait
- 1 oignon nouveau
- 1 poignée de persil
- 1 poignée de menthe
- 1 cuillère à soupe de graines de coriandre
- 1 cuillère à soupe de garam massala
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- 2 œufs
- Sel



Préparation

1. Faites cuire les lentilles (15 minutes à partir de l'ébullition) et les égoutter.
2. Hachez le persil, la menthe et l'oignon nouveau.
3. Mélangez les flocons, la farine, les herbes, l'oignon, les lentilles, les épices et le sel.
4. Faites tiédir le lait et incorporez-le au mélange précédant.
5. Ajoutez les œufs battus puis les poireaux.
6. Laissez reposer la pâte environ 1 heure à température ambiante.
7. Faites cuire les galettes dans une poêle à feu doux avec un peu d'huile (1 à 2 minutes de chaque côté) et réservez au chaud (papier alu ou four).
8. Dégustez seul ou accompagné d'une sauce au yaourt (ou d'une sauce au roquefort !).



Radicelle de poireaux à la sauce roquefort

Ingrédients

Pour 4 personnes

- Radicelles d'environ 12 poireaux
- Huile d'olive
- 100g de roquefort ou bleu d'auvergne
- 20cl de crème soja ou d'avoine
- 3 tiges de persil ou vert de poireaux
- 6 cerneaux de noix



Préparation

1. Récupérez les radicelles et lavez-les bien. Au besoin, brossez-les, puis faites-les tremper en dernière eau de rinçage dans une eau vinaigrée pour enlever toutes les aspérités. Essuyez-les soigneusement.
2. Versez un peu d'huile d'olive dans une poêle ou une casserole et, lorsqu'elle est bien chaude, ajoutez les radicelles coupées en quatre dans le sens de la longueur. Faites-les revenir sans cesse de remuer. Laissez-les dorer légèrement, puis baissez le feu et laissez cuire environ 15 minutes à feu doux en couvrant.
3. Pendant ce temps, réalisez la sauce en faisant fondre à feu doux dans une casserole le fromage coupé en morceaux avec environ un quart de verre d'eau.
4. Lorsqu'il est bien fondu, ajoutez la crème de votre choix, le vert de poireau émincé finement et les cerneaux de noix.
5. Vérifiez la cuisson des radicelles : si vous pouvez les couper facilement avec la pointe d'un couteau, c'est qu'elles sont cuites. Sortez-les et placez-les sur un plat ou dans les assiettes et servez avec la sauce.



Cake aux peaux de bananes

Ingrédients

Oui il s'agit bien des peaux et non des bananes !

- 3 peaux de bananes BIO
- 2 œufs (séparer les blancs des jaunes !)
- 180g de farine
- 150g de sucre
- 50g de beurre
- 1 paquet de levure
- 10 cl de lait
- 50g de pépites de chocolat



Préparation

1. Préchauffez le four à 200°.
2. Lavez les peaux de bananes et retirez les extrémités des peaux.
3. Déposez les peaux dans le bol du mixeur et mixez en ajoutant petit à petit le lait.
4. Mettez le mélange mixé dans un saladier et ajoutez le beurre préalablement fondu et les jaunes d'œufs.
5. Ajoutez la farine, la levure et le sucre.
6. Montez les blancs en neige. Incorporez-les délicatement au mélange ainsi que les pépites au chocolat.
7. Versez dans un moule à cake beurré et enfournez pour 45 minutes.



Tartine vert de poireau et fromage

Ingrédients

Vous pouvez utiliser tout le poireau !

- Pain (un peu rassis)
- 1 vert de poireau
- 50g de fromage
- 25 g de beurre mou



Préparation

1. Coupez les verts de poireaux en petits morceaux.
2. Mixez finement l'ensemble des ingrédients.
3. Coupez le pain en tranches et tartinez avec la préparation.
4. Faites cuire au four à 200° pendant 5 minutes.
5. Dégustez chaud !